

Packliste Wandern

Checkliste zum Abhaken

BEKLEIDUNG

- Fleecepullover/-jacke
- Funktionsunterwäsche
- Trekkinghose
- Outdoor-Shirt
- Regenhose
- Regenjacke/Regencape
- Softshelljacke
- Buff
- Sonnenbrille
- Sonnentuch/Mütze/Cap/Sonnenhut
- Wander-/Funktionssocken
- Wanderschuhe

RUCKSACK & AUSRÜSTUNG

- Tagesrucksack
- Regenhülle für deinen Rucksack
- Wanderstöcke
- Kompass
- Wanderkarte
- Feuerzeug
- Taschenmesser
- Streichhölzer
- Taschenlampe und Batterien
- GPS-Gerät
- Uhr
- Notfallhandy (geladen)
- Kamera
- Fernglas
- Stirnlampe

VERPFLEGUNG

- Ausreichend Wasser (Trinkflasche)
- Kleine Mahlzeit/Brotzeit
- Energieriegel/Müsliriegel

WANDERAPOTHEKE

- Blasenpflaster
- Wundpflaster
- Klebeband/Tape
- Desinfektionsspray
- Schmerzmittel
- Wundsalbe
- Sonnencreme
- Insektenschutz

DOKUMENTE & GELD

- Bargeld
- EC-Karte
- Personalausweis
- Liste mit Notfallnummern
- Krankenkarte
- Reisepass